

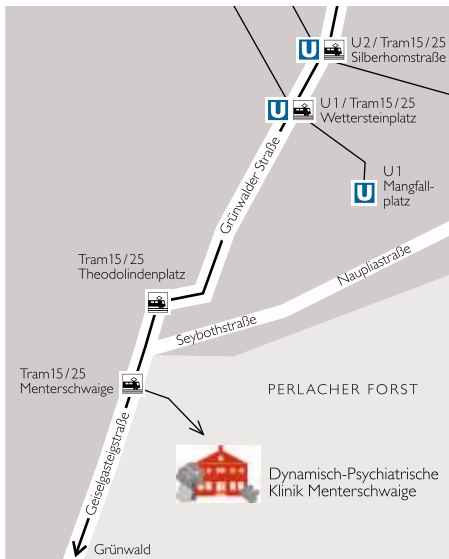
So erreichen Sie uns:

Mit dem Auto aus Richtung Mü. – Stadtmitte:

Auf dem Mittleren Ring Ausfahrt Richtung Giesing/
Grünwald. Dann Grünwalder Straße Richtung Grünwald
bis Theodolindenplatz, weiter die Geiseltagestraße.
Nach dem Sanatoriumsplatz die zweite Straße links
über die Tramgleise zur Klinik.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln ab Hauptbahnhof:

U-Bahn-Linie 1 Richtung Mangfallplatz bis zur Haltestelle
Wettersteinplatz oder U-Bahn-Linie 2 Richtung Neuperlach-
Süd bis zur Haltestelle Silberhornstraße.
Dann Trambahnlinie 15 oder 25 Richtung Grünwald bis
Haltestelle Mengerschwaige. Jetzt Fußweg zur Klinik.



Dynamisch-Psychiatrische Klinik Mengerschwaige

Geiseltagestraße 203

81545 München

Telefon 089 / 64 27 23-24

Fax 089 / 64 27 23-96

www.klinik-mengerschwaige.de

e-mail: ambulanz@klinik-mengerschwaige.de

Dynamisch-Psychiatrische

Klinik Mengerschwaige

Fachklinik für Psychiatrie | Psychotherapie
Psychoanalyse | Psychosomatik



Die Behandlung von Burnout in der Klinik Mengerschwaige



Was ist Burnout?

Burnout (das „Ausgebranntsein“) ist ein Sammelbegriff für verschiedene Formen der Erschöpfung, die als Folge einer – meist beruflichen – Überbelastung auftreten. Oft sind Menschen betroffen, die sich in ihrem Arbeitsfeld besonders stark engagieren, z.B. häufig Überstunden machen, Arbeit mit nach Hause nehmen und damit dauerhaft über ihre Kräfte leben. Aus psychotherapeutischer Sicht ist der Burnout den depressiven Erkrankungen zuzurechnen. Man schätzt, dass 20 % der Erwerbstätigen Burnout gefährdet sind, und man muss feststellen, dass gerade in der jüngsten Zeit das Krankheitsbild für Titelgeschichten in den Zeitschriften sorgt, als sei Burnout die Erkrankung der Gegenwart. Stress, Zeitdruck, aber auch schlechtes Führungsverhalten von Vorgesetzten werden als die Hauptursachen angesehen. Tatsächlich hat sich die Arbeit in den letzten Jahrzehnten enorm beschleunigt und verdichtet: So sank zwar seit 1960 die wöchentliche Arbeitszeit von über 50 auf unter 40 Stunden, gleichzeitig hat sich die Produktivität, also der Ausstoß und die Geschwindigkeit der Arbeit, verdoppelt. Immer wenn die Belastung chronisch die Fähigkeiten zur



Stressbewältigung und zur Regeneration übersteigt, droht ein Burnout. Dies wird verstärkt, wenn dem Mitarbeiter die Anerkennung für seine Tätigkeit vorenthalten wird, wenn er/sie sich von den Vorgesetzten und/oder Kollegen übergangen oder gar gemobbt fühlt. Die Begriffe „Burnout“ und „Mobbing“ tauchen deshalb oft gemeinsam auf – es ist also ganz offensichtlich so, dass gute Kontakte und persönliche Beziehungen am Arbeitsplatz wie auch in der Familie vor einem depressiven Ausbrennen schützen.

Unser therapeutisches Konzept für die Behandlung von Burnout

Die Klinik Mengerschwaige ist seit über 30 Jahren erfolgreich tätig auf dem Gebiet der psychotherapeutischen und psychiatrischen Behandlung der Depression, darunter auch von Patienten mit einem Burnout-Syndrom. Nach unserer Erfahrung ist die höchste Wirksamkeit der Behandlung dann gegeben, wenn neben Einzeltherapie auch eine Kombination von Gruppentherapien und sog. expressiven bzw. körperlichen Therapien durchgeführt wird. Das heißt, dass nicht nur verbale Methoden, sondern auch solche, die in erster Linie mit nicht-sprachlichen Medien arbeiten, so wie die analytische Milieutherapie (gemeinsame Strukturierung des Alltags und der Freizeit in Gruppen, Arbeit an gemeinsamen Projekten), Kunst-, Musik-, Tanz- und Theatertherapie, Reittherapie und Physiotherapie zum Einsatz kommen. Die Kombination dieser Therapien ist darauf angelegt, den Patienten aus der bei Burnout häufigen sozialen Isolation und Vereinsamung wieder in menschliche Kontakte und Beziehungen zurückzubringen, sein Leid verständlich zu machen, aber auch seine gesunden Seiten (Ressourcen) in den verschiedenen kreativierenden Therapiemethoden (neu) zu entdecken und zu entfalten.

Die gesamte stationäre Therapie (Dauer je nach Schwere der Symptomatik und Wunsch des Patienten zwischen 3 Wochen und 3 Monaten) wird durch psychologische Diagnostik zur Feststellung der Effizienz der Therapie begleitet und durch sozialpädagogische Maßnahmen (Beratungen im Bereich Beruf, Familie, Partnerschaft, Finanzen) unterstützt.

Zur Regeneration trägt auch bei, dass die Klinik mitten in der Natur im Landschaftsschutzgebiet in einem eigenen großen Park liegt, der zu Entspannung und Begegnung einlädt.

